نفسیاتی جنگیں۔ ففتھ جنریشن وار فیئر
اور شہری دفاع

پانچویں نسل کی جنگ اور جدید شہری دفاع کے
اصول، طریقے اور حکمت عملی

فیصل عظیم قریشی
گروپ وارڈن، سمن آباد ڈویژن، لاہور سول ڈیفنس

نفسیاتی جنگیں۔ ففتھ جنریشن وار فیئر اور شہری دفاع

جدید دور میں جنگ میں ہونے والے نفسیاتی جنگ کے مختلف روپ ان کی پہچان، مثالیں اور ان سے نمٹنے کے طریقے

سول ڈیفنس رضاکاران کے لئے ایک مددگار گائیڈ

السلام علیکم:

زیر نظر کتابچہ موجودہ دور کے سب سے اہم اور خطرناک ہتھیار جسے نفسیاتی جنگ یا سائیکولوجیکل وار فیئر کہا جاتا کے متعلق بنیادی معلومات، کچھ مثالوں اور ان سے بچنے کے مختلف طریقوں پر مشتمل ہے۔ اس کتابچے میں جنگوں کی جنریشنز کی تقسیم، ففتھ جنریشن وار فیئر، نفسیاتی جنگوں، فیک نیوز، ڈیپ فیک، اے آئی ویڈیوز کی پہچان، اثرات، اور بچنے کے طریقوں پر روشنی ڈالی گئی ہے۔

دوستوں سے گزارش ہے کہ اس سلسلے میں اپنی رائے اور اصلاح سے ضرور نوازیں تاکہ آئندہ طباعت میں ان نواقص و اغلاط کا ازالہ ہو سکے جو اس طباعت میں رہ گئی ہوں۔

ضرورتوں کے ریگستان میں اپنی چونچ میں پانی لے کر موجودہ چیلنجز کا مقابلہ کرنے کی اس معمولی پرندے کی کوشش کو اللہ قبول فرمائے کہ اللہ جانے اور کہاں کہاں اسی سوچ والے دوست موجود ہیں شاید کہ ہمارے ملنے اور ان ہدایات پر عمل کرنے سے کچھ جانیں بچ جائیں اور ہم اپنے ملک کا دفاع بہتر بنا سکیں

فیصل عظیم فیصل

شہری دفاع سمن آباد ڈویژن لاہور

فہرست

ففتھ جنریشن وار فیئر اور نفسیاتی جنگ

ففتھ جنریشن وار فیئر اور نفسیاتی جنگ (Psychological Warfare) دونوں ایک دوسرے سے گہرے طور پر منسلک ہیں اور اکثر ایک دوسرے کے ساتھ مل کر کام کرتے ہیں، لیکن یہ بالکل ایک ہی چیز نہیں ہیں۔ پہلے سمجھتے ہیں کہ جنگ میں جنریشن کسے کہتے ہیں اور اس کیا تقسیم ہے

جنگ کے ارتقاء کو عام طور پر پانچ جنریشنز (Generations) میں تقسیم کیا جاتا ہے۔ ہر جنریشن ٹیکنالوجی اور حکمتِ عملی میں آنے والی بڑی تبدیلیوں کی نمائندگی کرتی ہے:

1. پہلی جنریشن (روایتی قوت اور نظم وضبط)

یہ دور انسانیت کی ابتدا سے لے کر بارود کی ایجاد تک محیط ہے۔ غزوہ بدر، احد اور خندق اس کی بہترین مثالیں ہیں۔ اس میں آمنے سامنے کی لڑائی، انفرادی بہادری، اور تلوار و نیزے کا استعمال ہوتا تھا۔ نبی کریم ﷺ کی جنگی حکمتِ عملی (جیسے خندق کھودنا) نے روایتی جنگ میں نیا رنگ بھرا۔

اسی طرح مہابھارت کی قدیم جنگیں یا راجہ پورس اور سکندرِ اعظم کا ٹکراؤ۔ اس دور میں ہاتھیوں کا دستہ اور پیادہ فوج بنیادی طاقت سمجھی جاتی تھی۔

2. دوسری جنریشن (بارود اور فائر پاور)

اس دور میں جنگ کا رخ تلوار سے ہٹ کر توپوں اور بندوقوں کی طرف مڑ گیا۔ سلطنتِ عثمانیہ (Ottomans) نے اسے عروج پر پہنچایا۔ فتحِ قسطنطنیہ میں عظیم توپوں کا استعمال اس جنریشن کی سب سے بڑی مثال ہے۔ اسی طرح مغل بادشاہ بابر نے پانی پت کی پہلی جنگ (1526) میں پہلی بار برصغیر میں توپ خانے اور بارود کا استعمال کر کے ابراہیم لودھی کی بڑی فوج کو شکست دی۔ اس کے بعد ٹیپو سلطان نے "راکٹس" متعارف کروا کر اس میں مزید جدت پیدا کی۔

3. تیسری جنریشن (رفتار اور تکنیکی برتری)

اس میں صرف طاقت نہیں بلکہ مشینری کی رفتار (ٹینک، جہاز) اور دشمن کو گھیرنے کی صلاحیت اہم ہو گئی۔ خلافتِ عثمانیہ کے خاتمے کے بعد، عرب اسرائیل جنگیں (خصوصاً 1967) اس کی مثال ہیں جہاں فضائی برتری اور ٹینکوں کی تیز رفتاری نے جنگ کا فیصلہ کیا۔ 1965 اور 1971 کی پاک بھارت جنگیں۔ جہاں ٹینکوں کے بڑے معرکے (چونڈہ) اور پاک فضائیہ کے ایم ایم عالم جیسے ہیروز نے اپنی رفتار اور مہارت سے دشمن کو حیران کیا۔

4. چوتھی جنریشن (گوریلا جنگ اور نظریاتی تصادم)

اس میں ریاست کا مقابلہ کسی فوج سے نہیں بلکہ ایک نظریے یا چھپے ہوئے گروہ سے ہوتا ہے۔ افغانستان میں سوویت یونین (روس) کے خلاف افغان جہاد۔ یہ غیر روایتی جنگ تھی جہاں مجاہدین نے پہاڑوں میں چھپ کر ایک سپر پاور کو شکست دی۔ اسی طرح فلسطین میں حماس یا لبنان میں حزب اللہ کی مزاحمت اس زمرے میں آتی ہے۔ اسی طرح کشمیر میں جاری تحریکِ آزادی اور پاکستان میں دہشت گردی کے خلاف جنگ۔ جس میں دشمن سامنے آنے کے بجائے خودکش حملوں اور آئی ای ڈی (IEDs) کا استعمال کرتا ہے۔

5. پانچویں جنریشن یا ففتھ جنریشن وار فیئر کیا ہے؟

ففتھ جنریشن وار فیئر کو جدید دور کی جنگ کا ایک ایسا تصور قرار دیا جاتا ہے جس میں روایتی فوجی طاقت کے ساتھ ساتھ غیر روایتی طریقے بھی استعمال کیے جاتے ہیں۔ اس میں معلومات، پروپیگنڈا، میڈیا، سائبر حملے، اور نفسیاتی حربے سب شامل ہیں۔ ففتھ جنریشن وار کا بنیادی مقصد دشمن کی فوج اور عوام کو غیر مؤثر بنانا، ان کا حوصلہ پست کرنا، اور ان کے سیاسی و سماجی ڈھانچے کو اندر سے کمزور کرنا ہوتا ہے۔

ففتھ جنریشن وار فیئر کی اہم خصوصیات یہ ہیں:

- غیر روایتی عناصر کا استعمال : اس میں صرف ریاستیں ہی نہیں، بلکہ غیر ریاستی عناصر، جیسے دہشت گرد گروہ، انتہا پسند تنظیمیں، اور حتیٰ کہ انفرادی ہیکرز بھی شامل ہو سکتے ہیں۔

- معلومات اور میڈیا کا ہتھیار کے طور پر استعمال : یہ ففتھ جنریشن وار کا سب سے بڑا پہلو ہے۔ غلط معلومات، پراپیگنڈا، ڈیپ فیکس، اور سوشل میڈیا کے ذریعے تیزی سے بیانیہ (narrative) بنانا اور پھیلانا اس کا لازمی جزو ہے۔

- سائبر حملے : اہم انفراسٹرکچر (جیسے بجلی کے گرڈ، بینکنگ سسٹم، مواصلاتی نیٹ ورکس) پر حملے کر کے افراتفری پھیلانا۔

- نفسیاتی جنگ کا دائرہ کار بڑھانا : دشمن کے عوام کی سوچ، جذبات، اور حوصلے کو متاثر کرنے کے لیے نفسیاتی حربوں کا وسیع پیمانے پر استعمال۔

- حدود کا غیر واضح ہونا: ففتھ جنریشن وار میں جنگ کرنے والے کون ہیں، وہ کہاں سے کام کر رہے ہیں، اور دشمن کون ہے، اس کی حدود اکثر غیر واضح ہوتی ہیں۔

نفسیاتی جنگ (Psychological Warfare) کیا ہے؟

نفسیاتی جنگ ایک مخصوص طریقہ کار ہے جس کا مقصد دشمن کے ذہن، جذبات، اور رویوں کو متاثر کرنا ہوتا ہے۔ اس کا مقصد ان کا مورال ڈاؤن کرنا، ان میں خوف یا بے یقینی پیدا کرنا، ان کی وفاداریوں کو متزلزل کرنا، اور انہیں وہ کام کرنے پر آمادہ کرنا ہے جو حملہ آور کے مفاد میں ہو۔

نفسیاتی جنگ میں استعمال ہونے والے طریقے:

- پروپیگنڈا: جھوٹی یا گمراہ کن معلومات پھیلانا۔
- افواہیں پھیلانا: خوف اور انتشار پیدا کرنے کے لیے غلط خبریں پھیلانا۔
- جذباتی اشتعال: لوگوں کے جذبات (غصہ، خوف، قوم پرستی) کو بھڑکانا۔
- غلط معلومات (Disinformation) اور گمراہ کن معلومات (Misinformation) کا استعمال۔

کیا ففتھ جنریشن اور نفسیاتی جنگ ایک ہی چیز ہے؟

نہیں، یہ بالکل ایک ہی چیز نہیں ہیں، لیکن یہ گہرے طور پر جڑی ہوئی ہیں۔

- نفسیاتی جنگ ففتھ جنریشن وار کا ایک لازمی اور مرکزی حصہ ہے۔ ففتھ جنریشن وار نفسیاتی جنگ کے طریقوں کو بہت بڑے پیمانے پر، جدید ٹیکنالوجی (سوشل میڈیا، AI، سائبر) کے ساتھ، اور بہت وسیع دائرہ کار کے ساتھ استعمال کرتا ہے۔
- ففتھ جنریشن وار میں نفسیاتی جنگ کے علاوہ بھی بہت کچھ شامل ہے: جیسے کہ سائبر حملے، اہم انفراسٹرکچر پر حملے، غیر ریاستی عناصر کا استعمال، اور سیاسی و سفارتی دباؤ۔

خلاصہ:

نفسیاتی جنگ ففتھ جنریشن وارفیئر کا ایک اہم "ادارہ" یا "ہتھیار" ہے۔ ففتھ جنریشن وار ایک وسیع تر تصور ہے جس میں نفسیاتی جنگ کے ساتھ ساتھ دیگر جدید تکنیکی اور غیر روایتی جنگی طریقوں کو بھی شامل کیا جاتا ہے۔ ففتھ جنریشن وار کا مقصد ایک دشمن کو مکمل طور پر غیر مؤثر بنانا ہے، جس میں اس کی فوج، حکومت، اور سب سے بڑھ کر اس کے عوام کی سوچ اور حوصلے کو توڑا جاتا ہے۔

نفسیاتی جنگ کے مقاصد

نفسیاتی جنگ، ففتھ جنریشن وار فیئر کا ایک لازمی اور مرکزی حصہ اس لیے بنتی ہے کیونکہ ففتھ جنریشن وار کا بنیادی مقصد صرف جسمانی طاقت سے فتح حاصل کرنا نہیں، بلکہ دشمن کے ذہن، حوصلے، اور ارادوں کو توڑنا ہے۔ نفسیاتی جنگ اسی مقصد کو حاصل کرنے کا سب سے مؤثر ذریعہ ہے۔

یہاں کچھ اہم وجوہات ہیں جن کی بنا پر نفسیاتی جنگ ففتھ جنریشن وار کا حصہ بنتی ہے:

1. دشمن کے ارادوں اور حوصلے کو کمزور کرنا: ففتھ جنریشن وار کا ایک بڑا ہدف دشمن کی فوج اور عوام کا مورال ڈاؤن کرنا ہے۔ نفسیاتی جنگ میں پروپیگنڈا، افواہیں، اور منفی بیانیے کے ذریعے دشمن کے اندر خوف، بے یقینی، اور مایوسی پھیلائی جاتی ہے۔ جب عوام یا فوج کا حوصلہ پست ہو جاتا ہے، تو وہ لڑنے کی صلاحیت کھو دیتے ہیں، چاہے ان کے پاس کتنی ہی طاقت کیوں نہ ہو۔

2. معلومات کا جنگی ہتھیار کے طور پر استعمال: ففتھ جنریشن وار میں معلومات کو سب سے بڑا ہتھیار سمجھا جاتا ہے۔ غلط معلومات(Disinformation) ، گمراہ کن معلومات(Misinformation) ، اور پروپیگنڈا تیزی سے

پھیلانے کے لیے نفسیاتی جنگ کے اصولوں کا استعمال کیا جاتا ہے۔ سوشل میڈیا، AI (ڈیپ فیکس)، اور دیگر ڈیجیٹل پلیٹ فارمز کے ذریعے لوگوں کی سوچ کو متاثر کیا جاتا ہے۔

3. بیانیہ (Narrative) کی تشکیل: ففتھ جنریشن وار میں حقیقت سے زیادہ "جو دکھتا ہے" وہ زیادہ اہم ہوتا ہے۔ نفسیاتی جنگ کے ذریعے ایک مخصوص بیانیہ بنایا اور پھیلایا جاتا ہے جو دشمن کے مفادات کے خلاف ہو۔ چاہے وہ بیانیہ سچ ہو یا جھوٹ، اگر وہ تیزی سے پھیلے اور عوام اسے قبول کر لیں، تو وہ حقیقت بن جاتا ہے۔

- مثال: کسی ملک کے خلاف بغاوت کا بیانیہ بنانا، کسی سیاسی جماعت کو غدار قرار دینا، یا کسی واقعے کو جان بوجھ کر غلط رنگ دینا۔

4. عوام کی وفاداریوں کو متزلزل کرنا: ففتھ جنریشن وار میں دشمن کے عوام کو ان کی حکومت، فوج، یا نظریات کے خلاف کر دیا جاتا ہے۔ نفسیاتی جنگ کے ذریعے یہ تاثر دیا جاتا ہے کہ حکومت کرپٹ ہے، فوج ناکام ہے، یا ان کے اپنے نظریات غلط ہیں۔ اس سے معاشرے میں انتشار پیدا ہوتا ہے اور دشمن اندر سے کمزور ہو جاتا ہے۔

5. **تشدد اور عدم استحکام پیدا کرنا :** بعض اوقات نفسیاتی جنگ کا مقصد محض خوف پھیلانا نہیں ہوتا، بلکہ حقیقی تشدد اور عدم استحکام پیدا کرنا ہوتا ہے۔ افواہیں پھیلانا، غلط خبریں دینا، یا کسی گروہ کے خلاف نفرت پر مبنی بیانیے پھیلانا بالواسطہ طور پر تشدد کو ہوا دے سکتا ہے۔

6. **سائبر اور معلومات کی جنگ کو مربوط کرنا:** ففتھ جنریشن وار میں سائبر حملے اور معلومات کا جنگی استعمال آپس میں مربوط ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر، ایک سائبر حملے کے بعد، غلط معلومات پھیلائی جا سکتی ہے کہ فلاں ملک یا گروہ ذمہ دار ہے، جس کا مقصد دشمن کے سیاسی اور سماجی ماحول میں مزید انتشار پیدا کرنا ہوتا ہے۔ یہ سب نفسیاتی اثرات پیدا کرنے کے لیے کیا جاتا ہے۔

7. **تکنیکی آلات کا استعمال:** ففتھ جنریشن وار میں جدید ٹیکنالوجی (جیسے AI ، سوشل میڈیا الگورتھم، ڈیپ فیکس) کا استعمال ہوتا ہے۔ نفسیاتی جنگ کے ماہرین ان ٹیکنالوجیز کا استعمال کرتے ہوئے مؤثر طریقے سے غلط معلومات اور پروپیگنڈا پھیلاتے ہیں جو کہ ففتھ جنریشن وار کا ایک اہم حصہ ہے۔

خلاصہ یہ کہ:

نفسیاتی جنگ، ففتھ جنریشن وار کا وہ "روح" یا "محرک" ہے جو دشمن کو جسمانی طور پر شکست دینے سے پہلے ذہنی طور پر شکست دینے کا کام کرتا ہے۔ ففتھ جنریشن وار ایک جامع جنگی حکمت عملی ہے جس میں نفسیاتی جنگ کے ساتھ ساتھ سائبر، معلومات، اور یہاں تک کہ روایتی فوجی عناصر کو بھی دشمن کو مکمل طور پر بے اثر کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ نفسیاتی جنگ کے بغیر ففتھ جنریشن وار اپنے اہداف کو مؤثر طریقے سے حاصل نہیں کر سکتا۔

نفسیاتی جنگ میں استعمال ہونے والی جدید ٹیکنالوجیز

نفسیاتی جنگ کے لیے جدید ٹیکنالوجیز کا استعمال تیزی سے بڑھ رہا ہے۔ یہ ٹیکنالوجیز معلومات پھیلانے، لوگوں کی سوچ کو متاثر کرنے، اور پروپیگنڈے کو زیادہ مؤثر بنانے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ یہاں کچھ اہم جدید ٹیکنالوجیز کا ذکر ہے جو نفسیاتی جنگ میں استعمال ہو رہی ہیں:

1. مصنوعی ذہانت:(Artificial Intelligence - AI)

- ڈیپ فیکس AI :(Deep fakes) کے ذریعے بنائی جانے والی یہ جعلی ویڈیوز یا آڈیوز کسی شخص کو ایسا کچھ کہتے یا کرتے ہوئے دکھا سکتی ہیں جو اس نے کبھی نہیں کیا۔ ان کا استعمال بدنام کرنے، غلط معلومات پھیلانے، یا سیاسی بیانیے کو بدلنے کے لیے کیا جاتا ہے۔

- AIسے چلنے والے چیٹ بوٹس (Chatbots) اور ٹرول فارمز : یہ بوٹس ہزاروں کی تعداد میں جعلی اکاؤنٹس کے ذریعے سوشل میڈیا پر پیغامات، تبصرے، اور پوسٹس پھیلا سکتے ہیں۔ یہ ایک خاص ہیش ٹیگ کو ٹرینڈ کرواسکتے ہیں، یا کسی خاص موضوع پر جعلی رائے عامہ بناسکتے ہیں۔

- مواد کا تجزیہ اور تیاری AI :بڑے پیمانے پر ڈیٹا کا تجزیہ کر کے یہ سمجھ سکتا ہے کہ کون سی قسم کا مواد (خبر، ویڈیو، میم) زیادہ جذباتی یا وائرل ہونے والا ہے۔ اس معلومات کی بنیاد پر پروپیگنڈے کے لیے مواد تیار کیا جاتا ہے۔

پسند یا دلچسپی کے لحاظ سے منتخب مواد، آپ کے موبائیل یا کمپیوٹر پر موجود کوکیز جو ایسی فائلز ہیں کہ یہ مختلف سائٹس یا ایپس مثلاً فیس

بک کی سرچ ہسٹری سے اے آئی کے ذریعے افراد کے سوشل میڈیا ڈیٹا کا تجزیہ کر کے ان کی پسند اور ناپسند کے مطابق مخصوص پروپیگنڈا مواد تیار کر کے انہیں دکھا سکتا ہے۔

2. سوشل میڈیا پلیٹ فارمز:

- تیزی سے معلومات کی ترسیل: فیس بک، ایکس (ٹویٹر)، واٹس ایپ، انسٹاگرام، ٹک ٹاک جیسے پلیٹ فارمز غلط معلومات اور پروپیگنڈا کو بہت تیزی سے لاکھوں لوگوں تک پہنچانے کا ذریعہ ہیں۔
- الگورتھم کا غلط استعمال: سوشل میڈیا الگورتھم اکثر پرتشدد، جذباتی، یا متنازعہ مواد کو زیادہ اہمیت دیتے ہیں، جس سے پروپیگنڈا تیزی سے پھیلتا ہے۔
- انفلوئنسر مارکیٹنگ: مشہور شخصیات یا سوشل میڈیا انفلوئنسرز کے ذریعے کسی خاص پیغام کو عام لوگوں تک پہنچایا جاتا ہے، جس میں اکثر غیر اعلانیہ سیاسی یا نظریاتی ایجنڈے ہوتے ہیں۔

3. بڑے پیمانے پر ڈیٹا کا تجزیہ

- عوام کی نفسیات کا مطالعہ :افراد اور معاشروں کے رویوں، جذبات، اور ترجیحات کو سمجھنے کے لیے بڑے پیمانے پر ڈیٹا (سوشل میڈیا پوسٹس، سرچ ہسٹری، آن لائن سرگرمیاں) کا تجزیہ کیا جاتا ہے۔
- مخصوص اہداف کا تعین :اس تجزیے کی بنیاد پر، مخصوص گروہوں یا افراد کو نشانہ بنانے کے لیے پروپیگنڈا کی حکمت عملی تیار کی جاتی ہے۔

4. سائبر وار فیئر کے ٹولز:

- سائبر حملے :سرکاری ویب سائٹس، خبر رساں اداروں، یا اہم تنصیبات پر حملے کر کے افراتفری پھیلانا اور عوام میں عدم تحفظ کا احساس پیدا کرنا۔
- ڈیٹا کی چوری اور لیک :حساس معلومات کو چوری کر کے انہیں مخصوص مقاصد کے لیے لیک کیا جا سکتا ہے، جس سے حکومتوں یا اداروں کی ساکھ کو نقصان پہنچے۔

5. آگ منٹیڈ، ریئیلٹی (Augmented Reality - AR) اور ورچوئل ریئلٹی:(Virtual Reality - VR)

- غلط تاثرات پیدا کرنا: حالانکہ یہ ٹیکنالوجیز ابھی ابتدائی مراحل میں ہیں، مستقبل میں ان کا استعمال ایسے تجربات بنانے کے لیے کیا جا سکتا ہے جو حقیقت کا غلط تاثر دیں، جیسے کسی حملے یا بحران کا بہت مؤثر اور جذباتی منظر دکھانا۔

6. ایڈوانسڈ انکرپشن اور پراکسی ٹیکنالوجیز:

- چھپ کر کام کرنا: یہ ٹیکنالوجیز حملہ آوروں کو اپنی شناخت چھپانے اور ان کے پیغامات کو ٹریس کرنا مشکل بنانے میں مدد دیتی ہیں، جس سے وہ بغیر کسی ڈر کے غلط معلومات پھیلا سکتے ہیں۔

ان ٹیکنالوجیز کا استعمال نفسیاتی جنگ کو پہلے سے کہیں زیادہ مؤثر، تیزی سے پھیلنے والا، اور نشانے پر مبنی بنا دیتا ہے۔ ان کے خلاف مزاحمت کے لیے عوامی شعور، ڈیجیٹل خواندگی، اور تنقیدی سوچ بہت ضروری ہے۔

ان ٹیکنالوجیز کے استعمال کی مثالیں

نفسیاتی جنگ میں استعمال ہونے والی جدید ٹیکنالوجیز بہت متنوع ہیں اور تیزی سے بدلتی رہتی ہیں۔ ان کا مقصد دشمن کے ذہن، جذبات، اور رویوں کو متاثر کرنا ہوتا ہے۔ یہاں ان ٹیکنالوجیز کی کچھ نمایاں مثالیں دی گئی ہیں:

1. مصنوعی ذہانت:(Artificial Intelligence - AI)

- ڈیپ فیکس :(Deep fakes) یہ اے آئی کا استعمال کرکے بنائی گئی انتہائی حقیقت پسندانہ جعلی ویڈیوز یا آڈیوز ہیں۔ ان سے کسی شخص کو ایسا کچھ کہتے، کرتے، یا دکھاتے ہوئے دکھایا جاسکتا ہے جو اس نے کبھی نہیں کیا۔
  - مثال :کسی سیاسی رہنما کی جعلی تقریر بنا کر اسے متنازعہ بیانات دیتے ہوئے دکھانا، یا کسی مشہور شخصیت کی جعلی ویڈیو بنا کر اس کی ساکھ کو نقصان پہنچانا۔
- اے آئی سے تیار یا تبدیل کردہ مواد (AI-Generated Content): صرف ویڈیوز ہی نہیں، بلکہ متن، تصاویر، اور آڈیوز بھی تیزی سے اور بڑے پیمانے پر تیار کرسکتا ہے۔

- مثال: ہزاروں کی تعداد میں ایک جیسے یا معمولی مختلف پروپیگنڈا پیغامات خودکار طور پر تیار کرنا جو مختلف سوشل میڈیا اکاؤنٹس کے ذریعے پھیلائے جائیں۔

- نفسیاتی پروفائلنگ (Psychological Profiling): اے آئی اب افراد کے آن لائن ڈیٹا (سوشل میڈیا پوسٹس، سرچ ہسٹری) کا تجزیہ کر کے ان کی نفسیاتی پروفائل بنا سکتا ہے۔ اس سے معلوم ہوتا ہے کہ کون سا شخص کس قسم کے مواد پر زیادہ جذباتی ردعمل ظاہر کرے گا۔

- مثال: کسی ووٹر کے رویے کا تجزیہ کر کے اسے مخصوص سیاسی پیغام دکھانا جو اس کے خدشات یا امیدوں کو بھرپور طریقے سے اپیل کرے۔

- اے آئی سے تیار کردہ پروپیگنڈا: اے آئی کی مدد سے تیار کردہ مواد کو مخصوص افراد یا گروہوں کو ان کی نفسیاتی پروفائل کے مطابق براہ راست بھیجا جا سکتا ہے۔

2. سوشل میڈیا اور ڈیجیٹل پلیٹ فارمز:

- وائرل پروپیگنڈا کا پھیلاؤ: فیس بک، ایکس (ٹویٹر)، واٹس ایپ، انسٹاگرام، ٹک ٹاک جیسے پلیٹ فارمز غلط معلومات، پروپیگنڈا، اور نفرت انگیز مواد کو تیزی سے لاکھوں لوگوں تک پہنچانے کے لیے استعمال ہوتے ہیں۔

- بوٹس اور ٹرول فارمز (Bots & Troll Farms): خودکار اکاؤنٹس (بوٹس) اور انسانی آپریٹرز (ٹرولز) کا نیٹ ورک کسی مخصوص ہیش ٹیگ کو ٹرینڈ کروانے، کسی خبر کو وائرل کرنے، یا مخالف آوازوں کو دبا کر اپنی رائے کو زیادہ مؤثر بنانے کے لیے استعمال ہوتا ہے۔

  - مثال: کسی سیاسی مخالف کو بدنام کرنے کے لیے ہزاروں ٹرول اکاؤنٹس سے منفی پیغامات بھیجنا۔

- ایکو چیمبرز (Echo Chambers) اور فلٹر ببلز (Filter Bubbles): سوشل میڈیا الگورتھم ایسے مواد کو ترجیح دیتے ہیں جو صارف کی موجودہ سوچ اور پسند سے میل کھاتا ہو۔ اس طرح صارفین ایک ایسے ماحول میں پھنس جاتے ہیں جہاں انہیں صرف

وہی معلومات ملتی ہیں جو ان کے پہلے سے موجود نظریات کی تصدیق کرتی ہیں، جس سے وہ پروپیگنڈے کے لیے زیادہ حساس ہو جاتے ہیں۔

3. بڑے پیمانے پر ڈیٹا کا تجزیہ:

- عوام کے رویوں اور جذبات کو سمجھنا: معاشرے میں کس چیز کا زیادہ چرچا ہے، لوگ کس بات پر زیادہ جذباتی ہو رہے ہیں، اور ان کے خدشات کیا ہیں؟ اس قسم کے ڈیٹا کا تجزیہ کر کے نفسیاتی جنگ کی حکمت عملی تیار کی جاتی ہے۔
  - مثال: کسی ملک میں موجود سماجی یا اقتصادی مسائل کا تجزیہ کر کے ان کے بارے میں منفی پروپیگنڈا پھیلانا۔

4. سائبر وارفیئر کے ٹولز:

- سائبر حملے :اہم انفراسٹرکچر (جیسے بجلی کے گرڈ، مواصلاتی نظام، ہسپتال) پر حملے کر کے افراتفری، خوف، اور عدم تحفظ پیدا کرنا۔
  - مثال :کسی ملک کے بجلی کے نظام پر سائبر حملہ کر کے اسے بند کر دینا، جس سے عوام میں ہراس پھیل جائے۔
- ڈیٹا کی چوری اور لیک :حساس سرکاری، نجی، یا ذاتی معلومات چوری کر کے انہیں نشر کرنا۔ اس کا مقصد بدنامی، بد اعتمادی، یا بلیک میل کرنا ہو سکتا ہے۔

5. آگمینٹیڈ رئیلیٹی (Augmented Reality - AR) اور ورچوئل رئیلٹی:(Virtual Reality - VR)

- نقلی تجربات :حالانکہ یہ ٹیکنالوجیز ابھی ابتدائی مراحل میں ہیں، مستقبل میں ان کا استعمال ایسے تجربات تخلیق کرنے کے لیے کیا جا سکتا ہے جو کسی واقعے کا غلط اور جذباتی تاثر دیں، جیسے کہ کسی حملے کو بہت حقیقی انداز میں دکھانا۔

6. ایڈوانسڈ انکرپشن اور پراکسی ٹیکنالوجیز:

- شناخت کی چھپانا: ان ٹیکنالوجیز کا استعمال کرتے ہوئے، حملہ آور اپنی اصل شناخت اور مقام کو چھپا سکتے ہیں، جس سے ان کے خلاف کارروائی کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔

یہ ٹیکنالوجیز نفسیاتی جنگ کو زیادہ مؤثر، منظم، اور بڑے پیمانے پر پھیلنے والی بناتی ہیں۔ ان کا مقابلہ کرنے کے لیے ڈیجیٹل خواندگی، تنقیدی سوچ، اور مضبوط حفاظتی اقدامات بہت ضروری ہیں۔

نفسیاتی جنگ میں استعمال ہونے والی جدید ٹیکنالوجیز کے اثرات

نفسیاتی جنگ میں استعمال ہونے والی جدید ٹیکنالوجیز کے اثرات بہت گہرے اور دور رس ہوتے ہیں، جو نہ صرف انفرادی سطح پر بلکہ پورے معاشرے اور ریاستی سطح پر بھی مرتب ہوتے ہیں۔ ان اثرات کو سمجھنا ان کے خلاف مزاحمت کے لیے بہت ضروری ہے۔

انفرادی سطح پر اثرات:

1. ذہنی اور جذباتی صحت پر اثر:

- اضطراب، خوف اور بے یقینی: مستقل طور پر غلط معلومات، پروپیگنڈے، اور ڈیپ فیکس کے سامنے آنے سے افراد میں بے چینی، خوف، اور مستقبل کے بارے میں شدید عدم اطمینان پیدا ہو سکتا ہے۔
- الجھن اور غلط فہمی: حقائق اور فکشن کے درمیان فرق کرنا مشکل ہو جاتا ہے، جس سے افراد میں ذہنی الجھن پیدا ہوتی ہے۔
- حوصلے میں کمی: مسلسل منفی پروپیگنڈے سے افراد کا حوصلہ پست ہو جاتا ہے اور وہ کسی بھی قسم کے اقدام سے ہچکچاتے ہیں۔

2. اعتماد میں کمی:

- اداروں پر عدم اعتماد : حکومت، فوج، عدالتیں، اور ذرائع ابلاغ جیسے اداروں پر سے عوام کا اعتماد اٹھ جاتا ہے، کیونکہ ان کے بارے میں منفی اور غلط پروپیگنڈا پھیلایا جاتا ہے۔
- لوگوں پر عدم اعتماد : ایک دوسرے پر شک کرنے کا رجحان بڑھ جاتا ہے، کیونکہ کسی کو نہیں پتہ ہوتا کہ کون سچ بول رہا ہے اور کون غلط معلومات پھیلا رہا ہے۔

3. سماجی پولرائزیشن:(Social Polarization)

- ذہنی خندقیں : معاشرے کو مختلف گروہوں میں تقسیم کر دیا جاتا ہے (مثلاً، سیاسی، مذہبی، نسلی بنیادوں پر) اور ان کے درمیان نفرت وعداوت کو ہوا دی جاتی ہے۔
- "ہم بمقابلہ وہ" کا کلچر :لوگ خود کو اور اپنے گروہ کو صحیح اور دوسرے گروہ کو غلط یا دشمن سمجھنے لگتے ہیں

4. حقیقت سے دوری:

- فیکٹ بمقابلہ فکشن :لوگ حقیقت اور پروپیگنڈے کے درمیان فرق کرنے کی صلاحیت کھو دیتے ہیں، اور غلط معلومات کو حقیقت ماننے لگتے ہیں۔
- ایکو چیمبرز کا اثر : اپنی پسند کی معلومات کو دہراتے رہنے سے افراد اپنے ہی خیالات کی دنیا میں قید ہو جاتے ہیں۔

معاشرتی اور ریاستی سطح پر اثرات:

1. سیاسی عدم استحکام:

- حکمرانی میں مشکلات :جب عوام حکومت پر اعتماد نہیں کرتے، تو حکومتی فیصلوں پر عمل درآمد مشکل ہو جاتا ہے۔
- انتخابی عمل میں مداخلت :غلط معلومات اور ڈیپ فیکس کے ذریعے انتخابی نتائج کو متاثر کرنے کی کوشش کی جاتی ہے۔
- بغاوت اور انتشار : عوام کو حکومت یا اداروں کے خلاف بغاوت پر اکسایا جا سکتا ہے۔

2. **معیشت پر اثر:**

- سرمایہ کاری میں کمی: عدم استحکام اور خوف و ہراس کی وجہ سے سرمایہ کار ملک میں سرمایہ کاری سے ہچکچاتے ہیں۔
- تجارت اور کاروبار میں رکاوٹ: غلط معلومات یا سائبر حملوں کی وجہ سے کاروباری سرگرمیاں متاثر ہو سکتی ہیں۔

3. **قومی سلامتی کو خطرات:**

- دفاعی صلاحیت کا کمزور ہونا: فوج کے مورال کو گرا کر یا ان کے بارے میں منفی پروپیگنڈا پھیلا کر ان کی آپریشنل صلاحیت کو متاثر کیا جا سکتا ہے۔
- فرقہ وارانہ اور نسلی فسادات: نفرت انگیز پروپیگنڈے سے معاشرے میں فرقہ وارانہ یا نسلی فسادات بھڑکائے جا سکتے ہیں۔
- سائبر حملوں کے نقصانات: اہم انفراسٹرکچر پر حملوں سے پورے ملک میں افراتفری پھیل سکتی ہے

4. علمی اور ثقافتی اثرات:

- علمی زوال: جب لوگ حقائق پر مبنی معلومات کے بجائے پروپیگنڈے کو قبول کرنے لگتے ہیں، تو علم اور تحقیق کی اہمیت کم ہو جاتی ہے۔
- ثقافتی اقدار کا خاتمہ: غلط پروپیگنڈے کے ذریعے کسی قوم کی ثقافتی اقدار اور روایات کو نشانہ بنایا جا سکتا ہے۔

مجموعی طور پر، نفسیاتی جنگ میں استعمال ہونے والی جدید ٹیکنالوجیز کا سب سے خطرناک اثر یہ ہے کہ یہ معاشرے کے بنیادی ڈھانچے، جیسے اعتماد، سچائی، اور اتحاد کو نقصان پہنچاتی ہیں۔ یہ ایک ایسی جنگ ہے جو دشمن کو نظر نہیں آتی، لیکن اس کے اثرات نہایت تباہ کن ہوتے ہیں۔

نفسیاتی جنگ کی اس شکل کے خلاف مزاحمت

نفسیاتی جنگ میں استعمال ہونے والی جدید ٹیکنالوجیز کے خلاف مزاحمت کے لیے انفرادی اور اجتماعی سطح پر کئی اقدامات کیے جاسکتے ہیں۔ یہ مزاحمت خود کو غلط معلومات سے بچانے اور ایک مستحکم معاشرتی ڈھانچہ قائم رکھنے کے لیے بہت ضروری ہے۔

انفرادی سطح پر مزاحمت:

1. ڈیجیٹل خواندگی اور میڈیا لٹریسی (Digital Literacy & Media Literacy):

- مواد کو سمجھنا: یہ سیکھیں کہ آن لائن مواد کیسے بنایا اور پھیلایا جاتا ہے۔ سمجھیں کہ الگورتھم کیسے کام کرتے ہیں اور وہ آپ کو کیا دکھا رہے ہیں۔
- ڈیپ فیکس کی پہچان: ڈیپ فیکس اور دیگر AI سے تیار کردہ مواد کی عمومی نشانیوں کو جاننا (جیسا کہ پچھلی گفتگو میں بتایا گیا)۔
- خبروں کی تصدیق کے ذرائع کا استعمال: فیکٹ چیکنگ ویب سائٹس (جیسے Soch Fact Check, iVerify, AFP Fact Check) کو استعمال کرنے کی عادت ڈالیں۔

2. تنقیدی سوچ کو مضبوط بنانا:

- سوال پوچھنے کی عادت: کسی بھی معلومات کو قبول کرنے سے پہلے اس پر سوال اٹھانا۔ "یہ کہاں سے آئی؟" "اس کا ثبوت کیا ہے؟" "اس کے پیچھے کون سا مقصد ہو سکتا ہے؟"
- جذباتی رد عمل کا تجزیہ: جب کوئی مواد آپ کو شدید جذباتی کر دے (غصہ، خوف، خوشی)، تو ایک لمحہ رک کر سوچیں کہ کیا یہ آپ کے جذبات کو بھڑکانے کی کوشش ہے؟
- متعدد ذرائع سے تصدیق: ایک ہی خبر پر بھروسہ نہ کریں، بلکہ اسے کم از کم دو یا تین معتبر ذرائع سے چیک کریں۔

3. آن لائن عادات کو بہتر بنایئے:

- "شیئر" کرنے سے پہلے سوچیں: کوئی بھی پوسٹ، خبر، یا ویڈیو شیئر کرنے سے پہلے اس کی تصدیق کریں۔ غلط معلومات پھیلانے میں حصہ نہ بنیں۔

- الگورتھم کے جال سے نکلیں :سوشل میڈیا پر صرف انہی ذرائع سے وابستہ نہ رہیں جو آپ کے خیالات کی تائید کرتے ہیں۔ مختلف نقطہ نظر رکھنے والے ذرائع کو بھی فالو کریں۔

- جعلی اکاؤنٹس کی پہچان :بوٹس، ٹرول فارمز، اور جعلی اکاؤنٹس کو پہچاننے کی کوشش کریں۔ جن اکاؤنٹس کی کوئی پروفائل تصویر نہ ہو، نام ہندسوں پر مشتمل ہو، یا جو دن میں سینکڑوں ایک جیسی پوسٹس کر رہے ہوں، ان سے خبردار رہیں۔

4. ذاتی معلومات کا تحفظ:

- پرائیویسی سیٹنگز :اپنے سوشل میڈیا اور دیگر آن لائن اکاؤنٹس کی پرائیویسی سیٹنگز کو مضبوط رکھیں۔ کم سے کم معلومات شیئر کریں۔

- سمارٹ پاس ورڈز :مضبوط اور منفرد پاس ورڈز استعمال کریں اور ان کو باقاعدگی سے تبدیل کریں۔

اجتماعی سطح پر مزاحمت:

1. شعور بیداری مہمات:(Awareness Campaigns)

- تعلیمی ادارے :اسکولوں، کالجوں، اور یونیورسٹیوں میں میڈیا لٹریسی اور ڈیجیٹل خواندگی کے کورسز شامل کیے جائیں۔
- سرکاری اور غیر سرکاری تنظیمیں :عوام میں غلط معلومات، پروپیگنڈا، اور ڈیپ فیکس کے خطرات کے بارے میں شعور بیدار کرنے کے لیے مہمات چلائی جائیں۔

2. قوانین اور ضابطے:(Legislation and Regulation)

- جعلی خبروں اور پروپیگنڈا پر قابو پانا : حکومتیں ایسے قوانین بنا سکتی ہیں جو غلط معلومات پھیلانے والوں کے خلاف کارروائی کریں، لیکن یہ اظہار رائے کی آزادی کو متاثر نہ کرے۔
- ڈیجیٹل پلیٹ فارمز کی ذمہ داری :سوشل میڈیا کمپنیوں کو ان کے پلیٹ فارمز پر پھیلنے والی غلط معلومات اور نفرت انگیز مواد کو ہٹانے کے لیے ذمہ دار ٹھہرایا جانا چاہیے۔

3. ٹیکنالوجیکل حل:(Technological Solutions)

- AI-ڈیٹیکشن ٹولز: ایسی ٹیکنالوجیز کی ترقی کو فروغ دینا جو ڈیپ فیکس اور AI سے تیار کردہ مواد کا جلد پتہ لگا سکیں۔
- واٹر مارکنگ اور بلاک چین: ڈیجیٹل مواد کی اصلیت کی تصدیق کے لیے ٹیکنالوجیز استعمال کرنا۔

4. بااختیار صحافت: (Empowering Journalism)

- معتبر میڈیا کی حمایت: آزاد، مستند، اور غیر جانبدار صحافت کو فروغ دینا۔ عوام کو معتبر خبر رساں اداروں کی پیروی کرنے کی ترغیب دینا۔
- فیکٹ چیکنگ کے اداروں کی حوصلہ افزائی: ان اداروں کو مضبوط بنانا جو غلط خبروں کی تصدیق کا کام کرتے ہیں۔

5. بین الاقوامی تعاون:

- اطلاعات کا تبادلہ: مختلف ممالک کے درمیان سائبر حملوں، پروپیگنڈا مہمات، اور ڈیپ فیکس کے حوالے سے معلومات کا تبادلہ کرنا تاکہ مشترکہ حکمت عملی بنائی جا سکے۔

نفسیاتی جنگ کے خلاف مزاحمت ایک مسلسل عمل ہے۔ اس کے لیے نہ صرف انفرادی طور پر باخبر رہنے کی ضرورت ہے، بلکہ اجتماعی کوششوں کے ذریعے ایک ایسا ماحول بنانا بھی ضروری ہے جہاں غلط معلومات کو آسانی سے پھیلنے کا موقع نہ ملے

ڈیپ فیکس اور ان کا نفسیاتی جنگ میں استعمال

نفسیاتی جنگ میں ڈیپ فیکس اور غلط معلومات کا استعمال بہت عام ہو چکا ہے۔ یہ ایسی ویڈیوز، تصاویر، آڈیو کلپ، سرکاری احکامات کی ڈیجیٹل طریقے سے اپنے مقاصد کے لئے تبدیل شدہ ایسی تصاویر یا ایسے جعلی ویڈیو ثبوت ہو سکتے ہیں جو کسی ایسے واقعے، شخص یا معاملے کا وہ منظر نامہ پیش کریں جو کبھی حقیقت میں موجود ہی نہ تھا، یا اصل حقیقیت کو ایسے بیان کریں جو پراپیگنڈہ اور کسی کی کردار کشی یا پسندیدگی پیدا کرنے کے لئے استعمال ہو سکے۔ اور اس طرح سے تیار کردہ مواد کے اثرات بہت زیادہ ہوتے ہیں۔ یہاں کچھ نمایاں مثالیں دی گئی ہیں:

ڈیپ فیکس (Deep fakes) کے استعمال کی مثالیں:

1. سیاسی بدنامی اور بدعنوانی:

- مثال: کسی ملک کے سیاسی رہنما کی ایک ایسی ڈیپ فیک ویڈیو بنائی گئی ہو جس میں وہ رشوت لیتے ہوئے، ملک دشمنوں سے ملتے ہوئے، یا بہت ہی متنازعہ اور شرمناک بیان دیتے ہوئے دکھایا جا رہا ہو۔ یہ ویڈیو الیکشن سے عین قبل یا کسی اہم سیاسی فیصلے کے وقت پھیلائی جا سکتی ہے تا کہ رائے عامہ کو متاثر کیا جا سکے۔

- مقصد: رہنما کی ساکھ کو مکمل طور پر ختم کرنا، عوام کو گمراہ کرنا، اور سیاسی عدم استحکام پیدا کرنا۔

2. سفارتی تناؤ اور بدامنی:

- مثال: دو پڑوسی ممالک کے درمیان ڈیپ فیک آڈیو یا ویڈیو کلپ پھیلایا جائے جس میں ایک ملک کا سربراہ دوسرے ملک کے خلاف دھمکی آمیز یا توہین آمیز باتیں کر رہا ہو۔

- مقصد: دونوں ممالک کے درمیان تعلقات کو خراب کرنا، سرحدوں پر کشیدگی بڑھانا، اور عوام کو ایک دوسرے کے خلاف بھڑکانا۔

3. سماجی انتشار اور نفرت:

- مثال: کسی مذہبی یا نسلی گروہ کے کسی نمایاں شخص کی ڈیپ فیک ویڈیو بنائی جائے جس میں وہ دوسرے گروہ کے خلاف نفرت انگیز یا اشتعال انگیز باتیں کر رہا ہو۔

- مقصد: مختلف گروہوں کے درمیان دشمنی اور نفرت کو ہوا دینا، جس سے پر تشدد واقعات یا سماجی انتشار پیدا ہو سکتا ہے۔

4. معاشی دھوکہ دہی اور مارکیٹ میں بدامنی:

- مثال: کسی بڑی کمپنی کے سی ای او کی ڈیپ فیک ویڈیو بنا کر یہ دعویٰ کیا جائے کہ کمپنی دیوالیہ ہونے والی ہے، یا اس کے حصص کی قیمت گرنے والی ہے۔
- مقصد: مصنوعی طور پر مارکیٹ میں خوف وہراس پھیلانا، اسٹاک کی قیمتیں گرانا، اور معاشی دھوکہ دہی کرنا۔

غلط معلومات (Misinformation) اور گمراہ کن معلومات (Disinformation) کے استعمال کی مثالیں:

1. وباؤں اور صحت کے بحرانوں کے دوران:

- مثال COVID-19: وبا کے دوران، بہت سی غلط معلومات پھیلی تھیں، جیسے کہ وائرس مصنوعی لیبارٹری میں بنایا گیا تھا، یا کوئی خاص دوا (جیسے کہ آئیور میکٹن یا کلوروکوئن) اس کا مکمل علاج ہے، یا دو سال میں ہر ویکسین لگوانے والے شخص کے مر جانے کی پیش گوئیاں وغیرہ حالانکہ ان کے کوئی سائنسی ثبوت نہیں تھے۔

- مقصد :لوگوں کو حفاظتی تدابیر سے دور کرنا، طبی حکام پر عدم اعتماد پیدا کرنا، اور بیماری کے پھیلاؤ کو بڑھانا۔

2. سیاسی انتخابات اور عوامی رائے کو متاثر کرنا:

- مثال :کسی سیاسی امیدوار کے بارے میں جھوٹے الزامات (کرپشن، بدعنوانی، غیر ملکی حمایت) کو سوشل میڈیا پر بڑے پیمانے پر پھیلانا۔ یا کسی انتخابی عمل میں دھاندلی کے جھوٹے دعوے کرنا۔

- مقصد :ووٹروں کو گمراہ کرنا، امیدوار کی ساکھ کو نقصان پہنچانا، اور انتخابی نتائج کو متاثر کرنا

3. سماجی اور مذہبی ہم آہنگی کو متاثر کرنا:

- مثال :کسی خاص گروہ کے خلاف جھوٹے قصے کہانیاں یا پرانی ویڈیوز کو نئے تناظر میں پیش کر کے یہ تاثر دینا کہ وہ معاشرے کے لیے خطرہ ہیں۔

- مقصد :مختلف سماجی اور مذہبی گروہوں کے درمیان نفرت اور دشمنی پیدا کرنا

4. جغرافیائی تنازعات اور سرحدی تناؤ:

- مثال : دو ہمسایہ ممالک کے درمیان سرحدی تنازعہ کے دوران، ایک ملک دوسرے ملک کی فوج کی طرف سے مبینہ طور پر عام شہریوں کے خلاف مظالم کی جھوٹی خبریں یا پرانی ویڈیوز پھیلا سکتا ہے۔
- مقصد : بین الاقوامی سطح پر بدنامی، عوام کو اکسا کر تنازعہ کو ہوا دینا، اور سفارتی تعلقات خراب کرنا

5. سائبر حملوں کی آڑ میں:

- مثال : جب کسی ملک کے اہم انفراسٹرکچر (جیسے پاور گرڈ) پر سائبر حملہ ہو، تو اس کے فوراً بعد غلط معلومات پھیلائی جاتی ہے کہ یہ حملہ کس نے کیا، جس کا مقصد دشمن کو بدنام کرنا یا اپنے ملک میں بدامنی پھیلانا ہوتا ہے۔

یہ مثالیں ظاہر کرتی ہیں کہ ڈیپ فیکس اور غلط معلومات کس طرح نفسیاتی جنگ کے مؤثر ہتھیار کے طور پر استعمال ہو رہے ہیں، اور ان کے اثرات صرف آن لائن دنیا تک محدود نہیں بلکہ حقیقی دنیا میں بھی تباہ کن ثابت ہو سکتے ہیں

ڈیپ فیک کی کچھ نشانیاں

ڈیپ فیک ویڈیوز کی شناخت کے لیے کچھ مزید تکنیکی تفصیلات درج ذیل ہیں:

1. ویڈیو اور آڈیو کی سنکرونائزیشن میں عدم مطابقت

ہونٹوں کی حرکت اور آواز کا فرق :(Lip-Sync Lag) یہ سب سے عام نشانیوں میں سے ایک ہے۔ چونکہ ڈیپ فیکس میں چہرے کی تصویر کو موجودہ آڈیو کے ساتھ ہم آہنگ کرنے کی کوشش کی جاتی ہے، اس عمل میں اکثر چھوٹی چھوٹی غلطیاں رہ جاتی ہیں۔ اگر آپ غور کریں تو ہونٹوں کی حرکت اور آواز کے درمیان ایک معمولی تاخیر (lag) یا عدم مطابقت محسوس ہو سکتی ہے۔ اصل ویڈیوز میں یہ بہت کم ہوتا ہے۔

آواز کا مصنوعی پن: بعض اوقات ڈیپ فیک میں استعمال ہونے والی آواز بھی مصنوعی طور پر تیار کی گئی ہوتی ہے یا اس میں ترمیم کی گئی ہوتی ہے۔ اس میں ایک غیر قدرتی ٹن (tone) یا فلٹر کا احساس ہو سکتا ہے۔

2. چہرے کی ساخت اور تفصیلات میں غیر معمولی پن

غیر فطری جلد کی چمک یا بناوٹ AI :

اکثر جلد کو بہت زیادہ ہموار (smooth) کر دیتا ہے، جس سے اس کی قدرتی بناوٹ، پورز (pores) ، باریک لکیریں اور داغ غائب ہو جاتے ہیں۔ اس کے برعکس، بعض اوقات جلد میں ایک غیر فطری چمک (sheen) نظر آ سکتی ہے۔

روشنی اور سائے کا غیر متوازن استعمال:

چہرے کے مختلف حصوں پر روشنی اور سائے کا گرنا انسانی چہرے کی ساخت کو اجاگر کرتا ہے۔ ڈیپ فیک میں، AI چہرے کے ایک حصے کو تبدیل کر سکتا ہے لیکن ارد گرد کے ماحول کی روشنی کو درست طریقے سے دوبارہ بنانے میں ناکام ہو سکتا ہے۔ اس کے نتیجے میں چہرے کے مختلف حصوں پر روشنی اور سائے کے زاویے آپس میں میل نہیں کھاتے۔

غیر مستحکم چہرے کے خد و خال:

جب ویڈیو میں چہرہ حرکت کرتا ہے، تو بعض ڈیپ فیکس میں چہرے کے خد و خال، جیسے ناک، ہونٹ یا آنکھوں کے گرد باریکیاں، قدرے بدلتی ہوئی یا غیر مستحکم نظر آ سکتی ہیں۔

دانتوں کا غیر واضح ہونا:

بولتے وقت دانتوں کا نظر آنا عام بات ہے۔ ڈیپ فیک میں، دانتوں کی ساخت یا ان کا رنگ اکثر درست طریقے سے نہیں دکھایا جاتا، یا وہ غیر ضروری طور پر صاف نظر آتے ہیں۔

آنکھوں کی غیر معمولی حرکتیں

پلکیں جھپکانا:(Blinking)

انسان معمول کے مطابق پلکیں جھپکاتا ہے۔ AI کے لیے اس عمل کو مکمل طور پر نقل کرنا مشکل ہو سکتا ہے۔ ڈیپ فیک میں، شخص یا تو بہت کم پلکیں جھپکا رہا ہوتا ہے، یا اس کے پلکیں جھپکانے کا انداز غیر فطری ہوتا ہے۔

آنکھوں کی بے جان یا خالی نظر:

بعض اوقات ڈیپ فیک میں آنکھوں میں وہ فطری چمک یا تاثرات نہیں ہوتے جو حقیقی انسان کی آنکھوں میں ہوتے ہیں۔ یہ آنکھوں کو "بے جان" یا "خالی" ظاہر کر سکتا ہے۔

پتلیوں (Pupils) میں غیر معمولی تبدیلی:

اگر روشنی کے بدلنے پر بھی پتلیوں کا حجم غیر فطری طور پر مستقل رہے، تو یہ بھی ایک نشانی ہو سکتی ہے۔

گردن، بالوں اور جسمانی حرکات میں غلطیاں

گردن اور چہرے کا جوڑ:

چہرے کو تبدیل کرنا نسبتاً آسان ہوتا ہے، لیکن اسے گردن کے ساتھ ہم آہنگ کرنا زیادہ مشکل ہے۔ اگر آپ چہرے کی جلد اور گردن کے درمیان کوئی دھندلا پن(blur) ، سیدھی لکیر، یا رنگ کا فرق دیکھیں، تو یہ ڈیپ فیک کی نشانی ہو سکتی ہے۔

بالوں کے کنارے:

بالوں کے آس پاس کے کنارے اکثر ڈیپ فیک میں خراب نظر آتے ہیں۔ بال غیر فطری طور پر سموتھ، سیدھے، یا بیک گراؤنڈ کے ساتھ غیر منطقی طور پر مکس ہوتے ہوئے نظر آسکتے ہیں۔

جسمانی حرکات کے ساتھ عدم مطابقت:

اگر کسی شخص کی جسمانی حرکات (جیسے سر ہلانا، کندھے اچکانا) اس کے چہرے کے تاثرات کے ساتھ مکمل طور پر ہم آہنگ نہ ہوں، تو یہ بھی شک کا باعث بن سکتا ہے۔

3. پس منظر اور ماحول میں خامیاں

ڈیجیٹل آرٹیفیکٹس:(Digital Artifacts)

ویڈیو کے کناروں، اشیاء یا بیک گراؤنڈ میں غیر معمولی پکسلز، دھندلا پن، یا عجیب سے نمونے (patterns) نظر آسکتے ہیں، خاص طور پر جب AI نے ویڈیو کے کسی حصے کو تبدیل کیا ہو۔

غیر منطقی پس منظر کی چیزوں کا ردعمل:

اگر چہرہ حرکت کر رہا ہے لیکن پس منظر میں موجود اشیاء (جیسے دیوار، تصویر، یا کوئی اور شخص) غیر فطری طور پر ہل رہی ہیں یا اپنی جگہ سے سرک رہی ہیں، تو یہ ڈیپ فیک کی نشانی ہے۔

4. AI ڈیٹیکشن ٹولز کا استعمال:

جیسا کہ اوپر ذکر کیا گیا ہے، کئی ٹولز اور ویب سائٹس موجود ہیں جو AI کے ذریعے بنائی گئی ویڈیوز کا پتہ لگانے میں مدد کر سکتی ہیں۔ یہ ٹولز ویڈیو کے مختلف پہلوؤں کا تجزیہ کرتے ہیں، جیسے کہ انسانی چہرے کی غیر معمولی حرکتیں، روشنی کے پیٹرن، اور آڈیو-ویڈیو سنکرونائزیشن میں غلطیاں۔

اہم نوٹ:

ٹیکنالوجی تیزی سے بہتر ہو رہی ہے، اور ڈیپ فیکس کو پہچاننا روز بروز مشکل ہوتا جا رہا ہے۔

صرف ایک نشانی کی بنیاد پر کسی ویڈیو کو ڈیپ فیک قرار دینا مناسب نہیں ہے۔ متعدد مشکوک نشانیاں ہونے پر زیادہ احتیاط برتنی چاہیے۔

خبروں کی تصدیق کے لیے ہمیشہ قابل اعتماد ذرائع اور فیکٹ چیکنگ ویب سائٹس کا استعمال کریں۔

یہ تکنیکی تفصیلات آپ کو ڈیپ فیک ویڈیوز کو پہچاننے میں مدد کر سکتی ہیں، لیکن ہمیشہ تنقیدی سوچ اور شواہد پر مبنی تجزیے کو ترجیح دیں۔

ڈیپ فیکس اور غلط معلومات کے استعمال سے بچاؤ

ڈیپ فیکس اور غلط معلومات کے استعمال سے بچاؤ کے لیے انفرادی، اجتماعی، اور تکنیکی سطح پر بہت سے اقدامات کیے جاسکتے ہیں۔ ان اقدامات کا مقصد عوام کو باخبر رکھنا، ان کی تنقیدی سوچ کو مضبوط کرنا، اور غلط معلومات کو پھیلنے سے روکنا ہے۔

.1 انفرادی سطح پر اقدامات:

- ڈیجیٹل اور میڈیا لٹریسی کو فروغ دینا:

- علم حاصل کرنا: یہ سمجھنا کہ ڈیپ فیکس کیا ہیں، وہ کیسے بنتے ہیں، اور ان کی عمومی نشانیاں کیا ہو سکتی ہیں۔
- خبروں کے ذرائع کا تجزیہ: خبر کے ماخذ کی ساکھ، مصنف کی غیر جانبداری، اور مواد کی صداقت پر سوال اٹھانا۔
- فیکٹ چیکنگ کا استعمال: کسی بھی شک والی خبر یا مواد کو شیئر کرنے سے پہلے، قابل اعتماد فیکٹ چیکنگ ویب سائٹس سے اس کی تصدیق کرنا۔

- خبروں کی تصدیق کے لیے متعدد ذرائع سے رجوع: ایک ہی خبر پر انحصار کرنے کے بجائے، اسے کم از کم دو یا تین مختلف اور معتبر ذرائع سے دیکھنا۔

- تنقیدی سوچ کو مضبوط بنانا:

- جذباتی رد عمل پر قابو پانا: جب کوئی مواد آپ میں شدید جذبات (غصہ، خوف، نفرت) پیدا کرے، تو فوری رد عمل ظاہر کرنے یا اسے شیئر کرنے سے پہلے رکیں۔ یہ جاننے کی کوشش کریں کہ کیا یہ جذبات کو بھڑکانے کی کوشش ہے۔

- سوال کرنے کی عادت: ہر دعوے، تصویر، یا ویڈیو کے بارے میں سوال پوچھنا۔ "یہ مجھے کیسے پتہ چلا؟" "اس کا ثبوت کیا ہے؟" "یہ کب اور کہاں ہوا؟"

- آن لائن رویے میں احتیاط:

- "شیئر" کرنے سے پہلے سوچیں: کسی بھی غیر تصدیق شدہ یا مشکوک مواد کو آگے پھیلانے سے گریز کریں۔ غلط معلومات پھیلانے میں حصہ دار نہ بنیں۔

- جعلی اکاؤنٹس اور بوٹس کو پہچاننا : ان اکاؤنٹس سے خبر دار رہیں جو مشکوک لگتے ہوں، جن کی پروفائل تصویر نہ ہو، جن کے نام عجیب ہوں، یا جو ایک ہی قسم کے پیغامات مستقل طور پر پوسٹ کر رہے ہوں۔
- اینڈ ٹو اینڈ انکرپشن کا استعمال : حساس گفتگو کے لیے واٹس ایپ جیسے اینڈ ٹو اینڈ انکرپٹڈ پلیٹ فارمز کا استعمال کریں، لیکن یاد رکھیں کہ یہ بھی معلومات کو غلط طریقے سے استعمال ہونے سے نہیں روک سکتے۔

.2اجتماعی اور حکومتی سطح پر اقدامات:

- تعلیمی نظام میں تبدیلی:

- میڈیا لٹریسی کو لازمی مضمون بنانا : اسکولوں اور کالجوں میں نصاب کا حصہ بنایا جائے تاکہ طالب علم بچپن سے ہی معلومات کی جانچ پڑتال سیکھیں۔
- شعور بیداری مہمات : میڈیا، سوشل میڈیا، اور عوام میں ڈیجیٹل خواندگی اور غلط معلومات کے خطرات کے بارے میں آگاہی مہمات چلائی جائیں۔

- قانون سازی اور ضابطے:

  - جعلی خبروں اور نفرت انگیز مواد کے خلاف قوانین :ایسی قانون سازی جو غلط معلومات پھیلانے والوں اور نفرت انگیز مواد کو فروغ دینے والوں کے خلاف مؤثر کارروائی کی اجازت دے، لیکن اظہار رائے کی آزادی کو محدود نہ کرے۔

  - ڈیجیٹل پلیٹ فارمز کی ذمہ داری :سوشل میڈیا کمپنیوں کو ان کے پلیٹ فارمز پر پھیلنے والی غلط معلومات اور نفرت انگیز مواد کے خلاف کارروائی کرنے کا پابند بنانا۔

- تکنیکی حل کی ترقی:

  - AI-ڈیٹیکشن ٹولز :ایسی ٹیکنالوجیز کی تحقیق اور ترقی کو فروغ دینا جو ڈیپ فیکس، AI سے تیار کردہ متن، اور دیگر جعلی مواد کا جلد پتہ لگا سکیں۔

  - ڈیجیٹل واٹر مارکنگ :ویڈیوز اور تصاویر میں اصلیت کی تصدیق کے لیے محفوظ واٹر مارکنگ ٹیکنالوجیز استعمال کرنا۔

- معتبر صحافت کی حوصلہ افزائی:

- آزاد اور مستند میڈیا کی حمایت :ایسے صحافتی اداروں کی حوصلہ افزائی کرنا جو حقائق پر مبنی اور غیر جانبدارانہ رپورٹنگ کرتے ہیں۔

- فیکٹ چیکنگ اداروں کی مدد :فیکٹ چیکنگ کے کام کرنے والے اداروں کو مالی اور تکنیکی معاونت فراہم کرنا۔

- بین الاقوامی تعاون:

- اطلاعات کا تبادلہ :مختلف ممالک کے درمیان سائبر حملوں، پروپیگنڈا مہمات، اور ڈیپ فیکس کے حوالے سے معلومات کا تبادلہ کرنا۔

- مشترکہ حکمت عملی :غلط معلومات اور سائبر جنگ کے خلاف عالمی سطح پر مشترکہ حکمت عملی اور قوانین وضع کرنا۔

یہ اقدامات مل کر ایک ایسا دفاعی نظام تشکیل دے سکتے ہیں جو ڈیپ فیکس اور غلط معلومات کے اثرات کو کم کرنے اور ایک زیادہ باخبر اور مستحکم معاشرہ بنانے میں مدد دے سکے۔

حالیہ دور میں نفسیاتی جنگ کے استعمال کی کچھ مزید مثالیں

پاکستان میں حالیہ سیاسی واقعات میں نفسیاتی جنگ کے استعمال کی کچھ مزید مثالیں اور ان کی وضاحت درج ذیل ہے:

1. 2024 کے عام انتخابات اور AI کا استعمال:

- تفصیل :انتخابات سے قبل اور دوران، خاص طور پر جیل میں بند سیاسی رہنماؤں کی جانب سے، AI ٹیکنالوجی کا استعمال کرتے ہوئے ان کی تقاریر اور آڈیوز تیار کی گئیں۔ ان کا مقصد ان رہنماؤں کی مقبولیت کو بر قرار رکھنا اور ان کے حامیوں کے جذبات کو متحرک رکھنا تھا، جبکہ وہ انتخابی مہم میں براہ راست حصہ لینے سے قاصر تھے۔
- نفسیاتی پہلو :یہ طریقہ رائے عامہ کو متاثر کرنے، پارٹی کے کارکنوں میں جوش و جذبہ بر قرار رکھنے، اور یہ تاثر دینے کا تھا کہ رہنما اب بھی متحرک اور بااثر ہیں۔ یہ خاص طور پر نوجوان ووٹروں کو ہدف بنانے کے لیے مؤثر ثابت ہوا۔

2. سوشل میڈیا پر "لابیوں" اور "انفلوئنسرز" کا استعمال:

- تفصیل: سیاسی جماعتیں اور ان کے حامی مخصوص نظریات کو فروغ دینے، مخالفین کو بدنام کرنے، یا مخصوص واقعات پر عوامی رد عمل کو منظم کرنے کے لیے سوشل میڈیا انفلوئنسرز اور فعال سوشل میڈیا اکاؤنٹس (جن میں اکثر بوٹس بھی شامل ہوتے ہیں) کی خدمات حاصل کرتے ہیں۔
- نفسیاتی پہلو: یہ ایک منظم طریقے سے پروپیگنڈا پھیلانے، مخصوص بیانیے کو مقبول بنانے (سچ ہونے کا سراب)، اور عوام کو یہ تاثر دینے کے لیے کیا جاتا ہے کہ ایک خاص رائے بہت عام ہے۔ یہ مخالفین کے خلاف نفرت یا بدگمانی پیدا کرنے میں بھی معاون ثابت ہوتا ہے۔

3. "کمیٹی روم" اور "نامعلوم ذرائع" کے ذریعے خبروں کا پھیلاؤ:

- تفصیل: اکثر خبریں یا دعوے "کمیٹی روم" یا "نامعلوم مصدقہ ذرائع" جیسے غیر واضح حوالوں سے سامنے لائے جاتے ہیں، خاص طور پر جب وہ کسی سیاسی شخصیت یا ادارے کے خلاف ہوں۔ ان

خبروں کی تصدیق کرنا مشکل ہوتا ہے لیکن انہیں تیزی سے پھیلایا جاتا ہے۔

- نفسیاتی پہلو: اس کا مقصد کسی سیاسی شخصیت یا ادارے کی ساکھ کو نقصان پہنچانا، عوام میں شکوک و شبہات پیدا کرنا، اور ایک منفی تاثر قائم کرنا ہوتا ہے۔ چونکہ کوئی واضح ماخذ نہیں ہوتا، اس لیے ان دعووں کی تردید کرنا بھی مشکل ہو جاتا ہے۔

4. مخصوص ہیش ٹیگز کے ذریعے بیانیے کو مسلط کرنا:

- تفصیل: کسی بھی سیاسی واقعے یا موضوع پر، مخصوص ہیش ٹیگز کے ذریعے ایک مخصوص بیانیے کو سوشل میڈیا پر ٹاپ ٹرینڈز میں لایا جاتا ہے۔ مثال کے طور پر، کسی سیاسی مخالف پر کرپشن، غداری، یا بیرونی ایجنٹ ہونے کے الزامات کو فروغ دینے کے لیے مخصوص ہیش ٹیگز استعمال کیے جا سکتے ہیں۔

- نفسیاتی پہلو: یہ ایک منظم مہم کا حصہ ہوتا ہے جس کا مقصد عوامی بحث کو ایک مخصوص سمت میں موڑنا، مخالفین کو بدنام کرنا، اور حقائق کو نظر انداز کر کے تاثرات کو مضبوط کرنا ہوتا ہے۔ جب

کوئی ہیش ٹیگ ٹرینڈ کرتا ہے، تو بہت سے لوگ اسے حقیقت مان کر قبول کر لیتے ہیں۔

5. "جعلی ویڈیوز" اور "ڈی کانٹیکسٹولائزڈ" کلپس کا استعمال:

- تفصیل : بعض اوقات کسی سیاسی رہنما کی پرانی تقریر کے مختصر، سیاق و سباق سے ہٹائے گئے کلپس کو موجودہ تناظر میں پیش کیا جاتا ہے تاکہ غلط فہمی پیدا کی جا سکے یا انہیں بدنام کیا جا سکے۔ حال ہی میں AI کے ذریعے بنائی گئی جعلی ویڈیوز کا استعمال بھی دیکھا گیا ہے۔
- نفسیاتی پہلو : اس کا مقصد غلط تاثر قائم کرنا، سیاسی رہنما کی ساکھ کو نقصان پہنچانا، اور عوام کو گمراہ کرنا ہوتا ہے۔ سیاق و سباق سے ہٹائے گئے کلپس یا جعلی ویڈیوز بہت آسانی سے جذباتی ردعمل کو جنم دے سکتی ہیں۔

6. قومی سلامتی کے معاملات پر غلط معلومات پھیلانا:

- تفصیل : سرحدی تنازعات، داخلی سلامتی کے خدشات، یا دفاعی معاملات کے بارے میں غلط یا گمراہ کن معلومات پھیلائی جاتی ہیں

تا کہ عوام میں بے چینی، خوف، یا اداروں کے خلاف عدم اعتماد پیدا ہو۔

- نفسیاتی پہلو :اس کا مقصد عوام کو ریاست کے خلاف کر دینا، اداروں پر ان کا اعتماد کم کرنا، اور ملک کو اندرونی طور پر کمزور کرنا ہے۔ یہ خاص طور پر دشمن ممالک کی طرف سے نفسیاتی جنگ کا ایک اہم حصہ ہے۔

یہ تمام مثالیں ظاہر کرتی ہیں کہ جدید دور میں، خاص طور پر سوشل میڈیا کے وسیع پیمانے پر استعمال کے باعث، پاکستان کی سیاست میں نفسیاتی جنگ ایک منظم اور مؤثر ہتھیار کے طور پر استعمال ہو رہی ہے

نفسیاتی جنگ کے خلاف حفاظتی اقدامات

نفسیاتی جنگ کے ان طریقوں کے خلاف مؤثر حفاظتی اقدامات کے لیے انفرادی، اجتماعی اور حکومتی سطح پر اقدامات کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہاں کچھ اہم حفاظتی اقدامات کی تفصیل دی گئی ہے:

1. انفرادی سطح پر حفاظتی اقدامات:

- تنقیدی سوچ:

- سوال پوچھیں: کسی بھی خبر یا دعوے کو قبول کرنے سے پہلے ہمیشہ سوال پوچھیں۔ یہ کہاں سے آیا؟ اس کا ماخذ کیا ہے؟ کیا یہ حقیقی لگ رہا ہے؟

- جذباتی رد عمل پر قابو: پروپیگنڈے کا سب سے بڑا مقصد جذباتی رد عمل کو بھڑکانا ہے۔ کسی خبر پر شدید غصہ، خوف، یا خوشی کا احساس ہونے پر، فوراً اسے شیئر کرنے یا قبول کرنے سے گریز کریں۔ 5 سیکنڈ کا اصول (The 5-Second Rule) یہاں بہت کارآمد ہے۔

- خبر کی تصدیق:

- متعدد ذرائع سے تصدیق: کسی بھی اہم خبر کو شیئر کرنے یا اس پر یقین کرنے سے پہلے کم از کم دو سے تین معتبر اور مستند ذرائع سے اس کی تصدیق کریں۔

- ریورس امیج سرچ: پرانی تصاویر یا ویڈیوز کو نئے واقعے سے جوڑ کر پیش کیا جاتا ہے۔ گوگل امیجز یا دیگر ٹولز پر ریورس امیج سرچ کر کے اصل ماخذ اور تاریخ کا پتہ لگائیں۔

- فیکٹ چیکنگ ویب سائٹس کا استعمال: Soch Fact Check، iVerify، AFP Fact Check، Alt News جیسے اداروں کی ویب سائٹس کا استعمال کریں۔

- ذرائع کی شناخت

- ویب سائٹ کا URL چیک کریں: جعلی ویب سائٹس اکثر اصلی ویب سائٹس سے ملتے جلتے ناموں کا استعمال کرتی ہیں۔

- معتبر اداروں کی شناخت: کیا خبر کسی معروف اور مستند نیوز آرگنائزیشن، سرکاری ادارے، یا تھنک ٹینک سے آئی ہے؟

صرف سوشل میڈیا پوسٹس یا نامعلوم ویب سائٹس پر بھروسہ نہ کریں۔

- سوشل میڈیا الگورتھم سے نکلنا :

- مختلف نظریات کو فالو کریں : شعوری طور پر ان لوگوں، پیجز، اور ذرائع کو بھی فالو کریں جن کے نظریات آپ سے مختلف ہیں۔ اس سے آپ کو تصویر کے دونوں رخ دیکھنے میں مدد ملے گی۔

- خاموشی سے مشاہدہ : جب کوئی ہیش ٹیگ ٹرینڈ کر رہا ہو اور آپ کو محسوس ہو کہ وہ جذبات کو بھڑکانے کے لیے ہے، تو اس میں شامل ہونے کے بجائے خاموشی سے مشاہدہ کریں اور اس کے پیچھے کے مقصد کو سمجھنے کی کوشش کریں۔

- ڈیجیٹل خواندگی :

- بوٹس اور جعلی اکاؤنٹس کی شناخت : ایسے اکاؤنٹس کی پہچان کریں جن کے نام عجیب ہوں، تصویر نہ ہو، یا جو غیر فطری طور پر بہت زیادہ پوسٹس کر رہے ہوں۔

- "Forwarded Many Times" کا مطلب سمجھیں: واٹس ایپ پر اس ٹیگ کا مطلب ہے کہ یہ مواد پہلے ہی بہت زیادہ شیئر ہو چکا ہے اور ممکنہ طور پر افواہ یا غلط معلومات ہو سکتی ہے۔

2. اجتماعی سطح پر حفاظتی اقدامات (کمیونٹی اور تنظیمیں):

- میڈیا لٹریسی مہمات: تعلیمی اداروں، سول سوسائٹی تنظیموں، اور میڈیا ہاؤسز کی جانب سے عوام کو ڈیجیٹل پروپیگنڈے، غلط معلومات، اور نفسیاتی جنگ کے حربوں کے بارے میں آگاہی دینے کے لیے مہمات چلائی جائیں۔
- ورکشاپس اور تربیت: صحافیوں، وکلاء، اساتذہ، اور کمیونٹی لیڈرز کو غلط معلومات کی نشاندہی اور تردید کے طریقوں پر تربیت دی جائے۔
- ڈیجیٹل رائٹس کی وکالت: شہریوں کے ڈیجیٹل حقوق اور آزادانہ معلومات تک رسائی کو یقینی بنانے کے لیے آواز اٹھائی جائے۔
- فیکٹ چیکرز کی سپورٹ: آزادانہ طور پر کام کرنے والے فیکٹ چیکرز اور تحقیقاتی صحافیوں کو تعاون فراہم کیا جائے تاکہ وہ اپنا کام بلا خوف و خطر کر سکیں۔

3. حکومتی اور ادارہ جاتی سطح پر حفاظتی اقدامات:

- قانون سازی :غلط معلومات پھیلانے، نفرت انگیز تقریر، اور ڈیجیٹل ہراساں کرنے کے خلاف مؤثر قوانین وضع کیے جائیں، لیکن یہ احتیاط برتی جائے کہ ان کا غلط استعمال آزادی اظہار پر قدغن لگانے کے لیے نہ ہو۔

- سائبر سیکیورٹی کو مضبوط بنانا :اہم قومی تنصیبات کو سائبر حملوں سے بچانے کے لیے سخت حفاظتی اقدامات کیے جائیں۔

- ڈیجیٹل انفراسٹرکچر کی بہتری :انٹرنیٹ کی رسائی کو بہتر بنانا اور ڈیجیٹل خواندگی کو نصاب کا حصہ بنانا۔

- اداروں کی شفافیت اور جوابدہی :سرکاری اداروں کو اپنی کارکردگی اور فیصلوں کے بارے میں زیادہ شفاف اور جوابدہ ہونا چاہیے تاکہ عوام کا اعتماد قائم رہے۔

- بین الاقوامی تعاون :غلط معلومات اور سائبر حملوں کے خلاف جنگ میں دیگر ممالک کے ساتھ تعاون کو فروغ دینا۔

- AIریگولیشن :ڈیپ فیکس اور دیگر AI جنریٹڈ مواد کے حوالے سے ضوابط اور ٹیکنالوجیکل اسٹینڈرڈز وضع کیے جائیں تاکہ ان کے غلط استعمال کو روکا جا سکے۔

4. میڈیا کی ذمہ داری:

- خبروں کی جانچ پڑتال: میڈیا اداروں کو خبروں کی اشاعت سے پہلے ان کی مکمل جانچ پڑتال کرنی چاہیے۔
- مختلف آراء کو جگہ دینا: صرف ایک مخصوص بیانیے کو فروغ دینے کے بجائے مختلف آراء اور تجزیوں کو بھی جگہ دینی چاہیے۔
- فیکٹ چیکنگ کو فروغ دینا: اپنے پلیٹ فارمز پر فیکٹ چیکنگ کے عمل کو اجاگر کرنا اور عوام کو اس کے استعمال کی ترغیب دینا۔

ان تمام اقدامات کے امتزاج سے ہی ہم نفسیاتی جنگ کے ان حربوں کا مؤثر طریقے سے مقابلہ کر سکتے ہیں اور ایک باشعور اور مستحکم معاشرہ تشکیل دے سکتے ہیں۔

تنقیدی سوچ

نفسیاتی جنگ کے خلاف انفرادی سطح پر سب سے مؤثر حفاظتی تدبیر "تنقیدی سوچ "کو اپنانا ہے۔

اس کی وجہ یہ ہے کہ نفسیاتی جنگ کا اصل ہدف ہی انسان کا ذہن اور اس کی سوچ کا انداز ہے۔ یہ تدبیر اس لیے سب سے مؤثر ہے کیونکہ:

1. یہ بنیادی ہے: جب آپ تنقیدی سوچ اپناتے ہیں، تو آپ کسی بھی معلومات کو براہ راست قبول کرنے کے بجائے اس کا تجزیہ کرتے ہیں۔ یہ تمام دیگر حفاظتی تدابیر کا پہلا قدم ہے۔

2. یہ آپ کو بااختیار بناتی ہے: یہ آپ کو معلومات کے سمندر میں گم ہونے کے بجائے خود فیصلہ کرنے کی صلاحیت دیتی ہے۔ آپ بیرونی اثرات کے بجائے اپنے تجزیے کی بنیاد پر نتائج اخذ کرتے ہیں۔

3. یہ دیرپا ہے: تکنیکی ٹولز اور مہمات بدلتی رہتی ہیں، لیکن تنقیدی سوچ ایک ایسی صلاحیت ہے جو آپ کے ساتھ ہمیشہ رہتی ہے اور بدلتے ہوئے حالات کے مطابق ڈھل سکتی ہے۔

4. یہ خودکار دفاع ہے: جب آپ عادی ہو جاتے ہیں کہ ہر بات کو سوال کی نگاہ سے دیکھیں، تو پروپیگنڈا کرنے والوں کے لیے آپ کو گمراہ کرنا بہت مشکل ہو جاتا ہے۔ آپ خود بخود ہی غلط معلومات اور پروپیگنڈے کو پہچاننا شروع کر دیتے ہیں۔

تنقیدی سوچ میں کیا شامل ہے؟

- سوال پوچھنا: یہ خبر کہاں سے آئی؟ کیا اس کا کوئی ثبوت ہے؟ کیا یہ صرف ایک طرفہ بیانیہ ہے؟ کیا اس میں کوئی تضاد ہے؟

- جذباتی ردعمل کا تجزیہ: کیا یہ خبر مجھے غیر ضروری طور پر مشتعل، خوف زدہ، یا بہت زیادہ خوش کر رہی ہے؟ اگر ہاں، تو اس کے پیچھے کیا مقصد ہو سکتا ہے؟
- ذرائع کی جانچ: معلومات کے ماخذ کی ساکھ اور ممکنہ تعصب کا جائزہ لینا۔
- متبادل نقطہ نظر پر غور: کیا اس واقعے کا کوئی اور پہلو بھی ہو سکتا ہے؟ کیا کوئی اور وضاحت موجود ہے؟
- دیگر حقائق سے موازنہ: کیا یہ معلومات دیگر مصدقہ حقائق کے ساتھ مطابقت رکھتی ہے؟

جب آپ تنقیدی سوچ کو اپنی عادت بنا لیتے ہیں، تو آپ خبر کی تصدیق کرنے، ذرائع جانچنے، اور جذباتی اشتعال سے بچنے جیسے دیگر اقدامات کو آسانی سے انجام دے پاتے ہیں۔ لہذا، انفرادی سطح پر سب سے مؤثر حفاظتی تدبیر یہی ہے کہ "کسی بھی معلومات کو قبول کرنے سے پہلے اس پر سوچ وبچار کریں اور سوال اٹھائیں

تنقیدی سوچ کو اپنی عادت بنانے کے لیے عملی اقدامات

تنقیدی سوچ کو اپنی عادت بنانے کے لیے عملی اقدامات کرنے سے آپ معلومات کا بہتر تجزیہ کر سکیں گے اور پروپیگنڈے سے محفوظ رہ سکیں گے۔ یہاں کچھ ایسے عملی اقدامات دیے گئے ہیں جنہیں آپ اپنی روزمرہ زندگی میں شامل کر سکتے ہیں:

1. روزانہ "سوال کرنے" کی عادت ڈالیں:

- گھر سے آغاز: جب کوئی گھر کا فرد کسی بات کا ذکر کرے، تو اس پر فوراً یقین کرنے کے بجائے پوچھیں "یہ تمہیں کیسے پتہ چلا؟" یا "اس کی کیا وجہ ہو سکتی ہے؟"
- خبروں پر سوال: جب آپ کوئی خبر پڑھیں یا سنیں، تو فوراً اس کو ہضم نہ کریں بلکہ پوچھیں "یہ کس نے کہا؟"، "یہ کب ہوا؟"، "اس کے پیچھے کیا ثبوت ہیں؟"

2. 5"سیکنڈ کا اصول "اپنائیں:

- کسی بھی ایسی خبر، ویڈیو، یا پوسٹ پر جو آپ میں شدید جذباتی رد عمل (غصہ، خوف، خوشی) پیدا کرے، اسے فوری طور پر شیئر کرنے یا اس پر یقین کرنے سے پہلے 5 سیکنڈ کے لیے رکیں۔ اس دوران سوچیں کہ کیا یہ خبر معقول ہے یا یہ صرف آپ کے جذبات کو استعمال کر رہی ہے۔

3. معلومات کے ذرائع کی تحقیق کریں:

- ویب سائٹ کا دورہ : جب کوئی مشکوک ویب سائٹ کا لنک شیئر کرے، تو صرف اس خبر کو نہ پڑھیں بلکہ اس ویب سائٹ کے "About Us"یا "Contact Us" سیکشن کو کھول کر دیکھیں کہ وہ کون ہیں، ان کا مقصد کیا ہے، اور کیا وہ کسی معتبر ادارے سے وابستہ ہیں؟
- مصنف کی تلاش : اگر ممکن ہو تو خبر لکھنے والے شخص کے بارے میں سرچ کریں۔ کیا وہ اس موضوع کا ماہر ہے؟ کیا اس کا کوئی واضح تعصب (bias) ہے؟

4. مختلف قسم کی معلومات پڑھیں اور سنیں:

- اختلاف رائے کو قبول کریں : صرف ان ذرائع سے ہی خبریں نہ لیں جن سے آپ متفق ہوں۔ اختلاف رائے رکھنے والے ذرائع کو بھی پڑھیں تاکہ آپ کو مختلف زاویے سمجھ آ سکیں۔
- متنوع پلسرز کو فالو کریں : سوشل میڈیا پر مختلف سیاسی، سماجی، اور ثقافتی پس منظر کے لوگوں اور اداروں کو فالو کریں۔

5. ڈیجیٹل ٹولز کا استعمال سیکھیں:

- ریورس امیج سرچ : گوگل امیجز، ٹِن آئی (TinEye) جیسے ٹولز استعمال کرنا سیکھیں تا کہ پرانی تصاویر کی حقیقت جان سکیں۔
- فیکٹ چیکنگ سائٹس :سوچ فیکٹ چیک، آئی ویریفائی، اے ایف پی فیکٹ چیک جیسی سائٹس کو بک مارک کریں اور کسی بھی شک کی صورت میں ان سے رجوع کریں۔

6. "میرے پاس ثبوت ہیں" سوچ سے گریز کریں:

- جب کوئی شخص یہ دعویٰ کرے کہ "میرے پاس ثبوت ہیں" اور وہ ثبوت پیش نہ کرے، تو اس پر فوری یقین نہ کریں۔ اسے کہیں کہ وہ ثبوت فراہم کرے۔ اگر وہ ایسا نہیں کر سکتا، تو اس دعوے کو مشکوک سمجھیں۔

7. "نفی "اور" حوالے" پر توجہ دیں:

- جب کوئی شخص کسی دعوے کو رد کر رہا ہو، تو اس کی دلیل سنیں۔ اسی طرح، جب کوئی دعویٰ کر رہا ہو، تو اس کے حوالے (ثبوت، اعداد و شمار، ماہرین کی رائے) پر توجہ دیں۔

8. دوسروں کے ساتھ بحث کریں (مگر صحت مندانہ انداز میں):

- جب آپ کسی موضوع پر مختلف رائے رکھنے والے شخص سے بات کریں، تو اس کی بات کو نہ کاٹیں بلکہ سمجھنے کی کوشش کریں۔ اپنی بات پر دلیل کے ساتھ قائم رہیں لیکن دوسرے کے نقطہ نظر کو بھی سمجھنے کی کوشش کریں۔ یہ آپ کو اپنی سوچ کو بہتر بنانے میں مدد دے گا۔

9. خود سے یہ سوال پوچھیں: "کیا میں جلد بازی کر رہا ہوں؟"

- بعض اوقات ہم جلدی میں کوئی نتیجہ نکال لیتے ہیں۔ کسی بھی نتیجے پر پہنچنے سے پہلے، خود سے پوچھیں کہ کیا آپ نے تمام پہلوؤں پر غور کیا ہے؟ کیا آپ جذبات کی زد میں آ رہے ہیں؟

10. تصور کریں کہ آپ کسی کو قائل کر رہے ہیں:

- اگر آپ کسی دعوے پر یقین کر رہے ہیں، تو تصور کریں کہ آپ کو اس دعوے کو کسی ایسے شخص کو قائل کرنا ہے جو بہت شکی مزاج ہو۔ آپ اسے کیا ثبوت پیش کریں گے؟ اس طرح آپ اپنے یقین کی مضبوطی کا اندازہ لگا سکتے ہیں۔

ان عملی اقدامات کو باقاعدگی سے دہرانے سے تنقیدی سوچ آپ کی فطرت کا حصہ بن جائے گی اور آپ ڈیجیٹل دنیا میں ہونے والے پروپیگنڈے اور غلط معلومات سے خود کو مؤثر طریقے سے بچا سکیں گے جیسے کہ

1. صبح کی شروعات:

- خبروں کا تنقیدی جائزہ: دن کا آغاز خبروں سے کرتے ہوئے، فوراً کسی ایک ہیڈلائن پر یقین نہ کریں بلکہ کم از کم دو مختلف ذرائع سے خبر کی تصدیق کریں۔ اس کے ماخذ اور ممکنہ طور پر اس میں چھپے ہوئے کسی تعصب کے وجود پر غور کریں۔ خاندان کے افراد سے روزمرہ کی گفتگو میں، کسی بھی بات کو سن کر فوراً قبول نہ کریں، بلکہ ہلکے پھلکے انداز میں پوچھیں، "اچھا، یہ تمہیں کیسے پتہ چلا؟" یا "اور کیا تفصیلات ہیں؟"

2. سوشل میڈیا اور انٹرنیٹ کے استعمال کے دوران:

- "پلٹ کر دیکھیں" کا اصول: جب بھی آپ کوئی خبر، تصویر، یا ویڈیو شیئر کرنے لگیں، تو ایک لمحہ رک کر خود سے پوچھیں: "کیا میں نے اس کی تصدیق کر لی ہے؟" یا "کیا یہ صرف میرے جذبات کو ابھار رہی ہے؟"

- "تین بار سوچیں" والا ہیش ٹیگ : ہر اس پوسٹ کو شیئر کرنے سے پہلے جس پر آپ جذباتی ردعمل محسوس کریں، خود کو یاد دلائیں کہ "تین بار سوچو" - کیا یہ سچ ہے؟ کیا یہ اہم ہے؟ کیا یہ مثبت ہے؟
- "ماخذ کی تلاش" کا کھیل : جب آپ کوئی دلچسپ خبر پڑھیں، تو اسے شیئر کرنے سے پہلے اس کے اصل ماخذ کو تلاش کرنے کی کوشش کریں۔ یہ ایک طرح کا "ڈیجیٹل جاسوس " بننے کا کھیل ہے۔

3. کام یا تعلیم کے دوران:

- "کیا میں اسے کسی اور طریقے سے سوچ سکتا ہوں؟ :" جب آپ کسی مسئلے پر کام کر رہے ہوں یا کوئی نئی معلومات حاصل کر رہے ہوں، تو خود سے پوچھیں کہ کیا اس صورتحال کو دیکھنے کا کوئی اور زاویہ بھی ہو سکتا ہے؟
- "دلائل کی بنیاد" کی جانچ : اگر کوئی آپ کے سامنے کوئی دعویٰ پیش کرے، تو صرف اس کے بیان پر اکتفا نہ کریں، بلکہ اس کی دلیل یا ثبوت پوچھیں۔

4. شام یا فارغ وقت میں:

- "دن کی خبروں پر غور" کا وقت: دن کے آخر میں، جو خبریں آپ نے دیکھیں یا سنیں، ان پر کچھ دیر غور کریں۔ کیا وہ سب آپس میں مطابقت رکھتی تھیں؟ کیا کوئی ایسی خبر تھی جو بہت زیادہ حیران کن تھی؟

- "فیکٹ چیکنگ کا معمول" بنانا: ہفتے میں ایک بار، کسی ایک وائرل خبر کی فیکٹ چیکنگ ویب سائٹ پر جا کر تصدیق کریں، خواہ وہ آپ کو سچی لگ رہی ہو۔ اس سے عادت بن جائے گی۔

- "بحث کا موضوع" بنانا: اپنے خاندان یا دوستوں کے ساتھ کسی غیر متنازعہ موضوع پر بحث کریں، لیکن اس میں دلیل اور ثبوت پر زور دیں۔ یہ صحت مندانہ تنقیدی سوچ کی مشق ہے۔

5. مخصوص مواقع پر:

- سیاسی بحثوں میں: جب سیاسی معاملات پر بات ہو رہی ہو، تو صرف نعروں یا جذباتی باتوں پر توجہ دینے کے بجائے، دعووں کی حقیقت اور ان کے پس منظر پر غور کریں۔

- اشتہارات دیکھتے وقت : کوئی بھی اشتہار دیکھیں تو فوراً اس کی طرف متوجہ نہ ہوں، بلکہ سوچیں کہ یہ اشتہار کیا بیچنے کی کوشش کر رہا ہے اور کیا یہ سب دعوے سچے ہیں؟

اپنی شخصیت کو متعصب، کھڑوس اور آسانی سے استعمال ہو جانے سے بچانے کے لیئے:۔

- خود پر دباؤ نہ ڈالیں : تنقیدی سوچ ایک ہنر ہے جو وقت کے ساتھ بہتر ہوتا ہے۔ شروع میں غلطیاں ہو سکتی ہیں، انہیں سیکھنے کا موقع سمجھیں۔
- مثبت رویہ رکھیں : تنقیدی سوچ کا مطلب ہر چیز کو غلط سمجھنا نہیں، بلکہ حقائق کی بنیاد پر سمجھنا ہے۔
- دھیرے دھیرے قدم بڑھائیں : ایک وقت میں ایک عادت پر توجہ مرکوز کریں، جیسے کہ صرف خبروں کے ماخذ کی تصدیق کرنا۔ جب یہ پختہ ہو جائے، تو اگلی عادت شامل کریں۔

ان عملی طریقوں سے، تنقیدی سوچ آپ کی زندگی کا ایک لازمی اور قدرتی حصہ بن جائے گی، جو آپ کو غلط معلومات اور پروپیگنڈے سے محفوظ رکھے گی



فیصل عظیم قریشی

گروپ وارڈن، سمن آباد ڈویژن، لاہور سول ڈیفنس

مصنف سول ڈیفنس سے 1990 کی دہائی سے وابستہ ہیں۔ لاہور کے سیلابوں، شدید موزسون بارشوں، گرتی چھتوں، گھروں اور فیکٹریوں کی آتش زدگیوں کو دیکھتے اور ان کا مقابلہ کرتے ہوکے اس زماتے میں جب الگ سے ریسکیو سروس کا وجود نہ تھا اور شہری دفاع کے متوالنے بغیر کسی اعزازلیئے کے خود ایمرجنسی حالات ہیں لوگوں کی مدد کرنا ایک اعزاز سمجھتے تیھے۔ ریاض بخاری، مشکور عالم زیدی، کامران لاشاری، میاں سعید عزیز جیسے ہیروں کے ساتھ کام کیا۔ پھر ہئی صدی کے آغاز میں بیرون ملک چلنے گئے۔
دو ہزار بارہ میں واپسی پر مسلواپسی پر دوبارہ شہری دفاع کا حصہ تتے اور تب سے۔ تک ایسے ہیں۔
بین الاقوای فورمز پر پاکستان شہری دفاع کی نمائندگی کے علاوہ ملکی سطح پر بھی کم وبیش پورے ملک میں شہری دفاع کے جیالوں سے رابطے ہیں ہیں۔ ان کی طرف سے ایک بیش قیمت تحفہ اپنے شہری دفاع کے بھائیوں، بہنوں اور بیٹوں کے لیے۔